LOGIN

© Getty Images / CandyRetriever

Zu viele nehmen sich das Leben – darüber müssen wir reden



von Martin Gommel





19. FEBRUAR 2021
ETWA 18 MIN. LESEDAUER

Wir sollten besser nicht über Suizid sprechen, denken viele. Aber damit lassen wir Menschen allein. Ich weiß aus Erfahrung: Dieses Schweigen ist das Schlimmste.

Ich bin ein Überlebender. Denn ich habe mehrere suizidale Krisen überwunden, in denen der Wunsch, mein Leben zu beenden, sehr stark war. Nein, versucht habe ich es nicht – und auch nicht geplant. Jedoch kenne ich dieses Gefühl, den Schmerz des Lebens nicht mehr länger zu ertragen und nach einem Ausweg zu suchen. Ich habe einen Ausweg gefunden. Es ist das Leben. Und nicht der Suizid.

Dieses Thema begleitet mich seit meiner Kindheit; das erste Mal suizidal war ich im Alter von zwölf Jahren. Später habe ich den Begriff in verstaubten Psychologie-Büchern meiner Eltern nachgeschlagen. Als wir in der neunten Klasse im Deutschunterricht von Drogenabhängigkeit sprachen, schnippte ich mit dem Finger und fragte: Kann man davon auch suizidal werden? Unser Klassenlehrer bejahte leicht irritiert meine Frage und wechselte dann das Thema. Niemand sprach damals von Suizid. Oder Depressionen.

Die gehören in meinem familiären Umfeld dazu. Nicht depressiv zu sein, ist die Ausnahme in meiner Familie. 2018 suizidierte sich meine Cousine, mit der ich in meiner Kindheit jedes Jahr die Sommerferien verbrachte. Und es sticht heute noch, wenn ich diese Worte schreibe, denn sie fehlt mir.

Wir können es uns nicht leisten, nicht über Suizid zu sprechen

Du siehst: Ich komme um dieses Thema nicht herum. Für mich gehört es zum



auseinanderzusetzen. Doch auch für andere ist Suizid allgegenwärtig, auch, wenn du es gerade nicht siehst. Ein Beispiel? Ich habe drei.

Erstens: 2018 suizidierten sich 9.396 Menschen [" attr(href) "]. Damit sterben in Deutschland mehr Menschen durch Suizid als durch Verkehrsunfälle, Drogen, Mord und HIV zusammen.

Zweitens: Jeden Tag nehmen sich in Deutschland durchschnittlich mehr als 25 Menschen [" attr(href) "] das Leben.

Drittens: Fachleute schätzen, dass alle fünf Minuten [" attr(href) "] jemand versucht, sich das Leben zu nehmen.

Ja Shit, oder? Wir müssen also über das Thema sprechen. Und es ist zugegebenermaßen schwer, den Anfang zu machen, also das erste Wort zu sagen. Ich glaube, dass Medien den ersten Schritt machen müssen, denn sie haben unter anderem intellektuelle Macht. Damit meine ich, dass sie selbst Themen setzen können, über die ihre Leser:innenschaft nachdenkt und auch spricht.

Viele Medien scheuen davor zurück, über Suizid zu schreiben. Das hat gute Gründe, denn sie haben Angst vor dem sogenannten Werther-Effekt, auf den ich später eingehen werden. Und ganz ehrlich: Ich kann es verstehen, wenn Journalist:innen und ganze Redaktionen Befürchtungen haben, die sie vor einer Veröffentlichung zurückschrecken lassen.

Aber: Ich sehe das anders. Wir dürfen dieses Thema auf gar keinen Fall totschweigen und damit tabuisieren. Ganz im Gegenteil. Wir müssen darüber schreiben, sprechen, berichten. Vor allem geht es aber auch um das *wie*.

Die Gründe für Suizid sind nicht sofort erkennbar

